

ALÔ, COMUNIDADE!

As últimas notícias, perspectivas e anúncios do mundo da saúde.

Nesta Edição

Setembro amarelo

Página 02

Hepatites Virais

Página 03

COP30 no Brasil

Página 04

Hipertensão e Diabetes

Página 05

Atenção Primária à Saúde

Página 06

Datas comemorativas da Saúde

Página 07, 08 e 09

Vamos nos divertir?

Outros serviços

Página 10

Projeto de Extensão: Atenção Integral à Saúde do Adulto

Por Júnia Mara



Cuidar da saúde dos adultos é um grande desafio no Brasil de hoje. Hipertensão, diabetes e doenças do coração e até alguns tipos de câncer estão entre as principais causas de adoecimento e morte, principalmente quando faltam informação, prevenção e acesso aos serviços de saúde.

Pensando nisso, o Projeto de Extensão **Atenção Integral à Saúde do Adulto**, da Universidade Estadual de Santa Cruz (UESC) tem como objetivo unir estudantes e profissionais da saúde para levar informação, cuidados e ações práticas à comunidade, ajudando na **prevenção, no diagnóstico precoce e no acompanhamento das doenças crônicas** que mais afetam a população.

O projeto atua em diferentes espaços, como unidades de saúde e centros comunitários em Ilhéus e Itabuna. Além disso, promove atividades educativas dentro da universidade, fortalecendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão.

Mais do que falar sobre doença, apostamos na **promoção da saúde e da qualidade de vida**, estimulando hábitos saudáveis, fortalecendo políticas públicas e garantindo atenção integral aos adultos, especialmente aqueles em maior vulnerabilidade social.

Assim, buscamos mostrar que a saúde se constrói de forma **coletiva, inclusiva e transformadora**, levando conhecimento e cuidado para além dos muros da universidade.

SETEMBRO AMARELO

Prevenção ao suicídio: Falar é a Melhor Escolha

Por Hanna Caroline

Setembro é marcado pela campanha **Setembro Amarelo**, que nos lembra da importância de falar sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. Esse assunto, muitas vezes silenciado pelo preconceito, precisa ser tratado com escuta, acolhimento e empatia.

O dia 10 de setembro é o **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**. Essa data reforça que cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar do corpo e que apoiar uns aos outros pode salvar vidas.

O suicídio não é falta de fé nem fraqueza. Ele geralmente está ligado a um sofrimento emocional intenso, como **depressão**, **ansiedade** ou **isolamento**.

É fundamental lembrar: sempre existe ajuda, sempre há caminhos de cuidado e esperança.

Fique atento(a) aos sinais de alerta!

É importante ficar atento a mudanças no comportamento de pessoas próximas, como:

- Isolamento repentino;
- Falas frequentes sobre morte ou falta de esperança;
- Alterações de sono e apetite;
- Desânimo constante ou perda de interesse por atividades antes prazerosas.



Como posso ajudar?

- Esteja disponível para ouvir, sem julgamentos;
- Demonstre apoio, afeto e presença;
- Incentive a busca por ajuda de um profissional (psicólogos, psiquiatras, CAPS).



Em casos de urgência, acione imediatamente o CVV (Centro de Valorização da Vida) – **disque 188**, (disponível 24h) ou procure unidade de saúde mais próxima.



Cuidar de si também é prevenção!

Além de apoiar quem precisa, é essencial cuidar da própria saúde mental. Reserve momentos para descanso, atividades prazerosas, prática de exercícios e mantenha laços de amizade e convivência.

Falar sobre suicídio é uma forma de salvar vidas.

Se você está passando por um momento difícil, saiba: **você não está sozinho(a)**.

Busque ajuda na unidade de saúde do seu bairro.

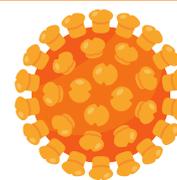
Procurar ajuda é um ato de coragem e amor próprio.





HEPATITES VIRAIS

Você pode ter e não saber! Previna-se!



Por Júnia Mara

O que são hepatites virais?

São doenças causadas por cinco tipos de vírus diferentes – A, B, C, D e E – que infectam as células do fígado, causando sua inflamação. **As hepatites virais nem sempre exibem sintomas.** As causadas pelos vírus A e E são agudas e apresentam sintomas inespecíficos. Já os tipos B, C e D geralmente se manifestam na forma crônica e são conhecidas como doenças silenciosas pela ausência de sintomas, os quais podem demorar décadas para aparecer.

Quando não diagnosticadas, as hepatites virais podem gerar complicações de saúde, como o surgimento de cirrose ou câncer de fígado, podendo inclusive levar à morte.

Como as hepatites virais são transmitidas?

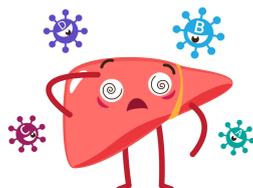
Hepatite A e E: ingestão de água ou alimentos contaminados.

Hepatite B, C e D: contato com sangue contaminado, relações sexuais desprotegidas ou da mãe para o bebê na gestação.

Quais são os sintomas das hepatites virais?

Essas doenças podem não apresentar sintomas. Porém, quando aparecem, estes podem se manifestar com:

- Febre;
- Vômitos;
- Fraqueza e mal-estar;
- Dor abdominal;
- Enjoo ou náuseas;
- Perda de apetite;
- Urina escura (“cor de coca cola”);
- Icterícia (olhos e peles amarelados);
- Fezes esbranquiçadas.



Como se proteger das hepatites virais?

A infecção pelos vírus A e E das hepatites pode ser evitada com as seguintes precauções:

- Lavar as mãos;
- Cozinhar bem os alimentos antes de consumi-los;
- Não tomar banho ou brincar próximo a locais que haja esgoto a céu aberto.

Para evitar a infecção pelos vírus B, C e D deve-se:

- Realizar o esquema completo da vacina contra hepatite B;
- Evitar contato com sangue e outros fluidos contaminados;
- Usar camisinha em todas as relações sexuais;
- Exigir material esterilizado ou descartável em consultórios médicos, odontológicos, barbearias, salões de manicure e pedicure, estúdios de tatuagens;
- Não compartilhar agulhas e objetos perfurocortantes.

IMPORTANTE: para as hepatites B e C, o SUS oferece **testes rápidos nas Unidades de Saúde.** Esses testes são realizados por meio de uma gota de sangue e verificam se a pessoa teve contato com o vírus.

**Uma gota de sangue pode salvar vidas!
Faça o teste rápido na UBS mais próxima!**

VACINAS NO SUS



Hepatite A: crianças de 15 meses a 5 anos incompletos.

Hepatite B: crianças (ao nascer, 2, 4 e 6 meses), gestantes e adultos não vacinados.

**PROCURE A UNIDADE DE SAÚDE
DO SEU BAIRRO!**

COP 30 NO BRASIL

Amazônia se torna o centro do debate do clima com a conferência que ocorre no Pará

Por Beatriz Silvino



Entre os dias 10 e 21 de novembro de 2025, ocorrerá a **COP30 - 30ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudança do Clima**, a qual reunirá representantes de **190 países** em **Belém, Pará**. A conferência reunirá chefes de Estado, representantes de governos e entidades internacionais de todo o mundo!

Além disso, há **movimentos indígenas, quilombolas e organizações da sociedade civil** que estão em articulação para garantir a representatividade e voz no evento, como a Articulação dos Povos Indígenas do Brasil (Apib) e a Coordenação Nacional de Articulação das Comunidades Negras Rurais Quilombolas (Conaq).

As principais pautas discutidas serão:

- redução da emissão de gases de efeito estufa (GEE);
- avanço no financiamento climático para países em desenvolvimento;
- transição energética justa;
- combate ao desmatamento

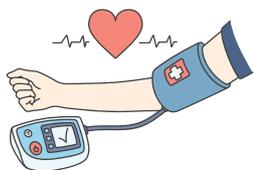


Mais de 30 anos depois da Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente (Rio-92), a **COP desembarca na Amazônia nacional**, uma escolha comemorada pelas autoridades brasileiras. “A Amazônia é um símbolo vivo da semente que plantamos na Rio-92. Uma região onde é evidente a conexão entre as três convenções que assinamos naquele evento: a Convenção de Biodiversidade, a Convenção-Quadro de Clima e a Convenção sobre Desertificação. A Amazônia brasileira é um bioma essencial para conter o aquecimento global”, afirmou a ministra do Meio Ambiente e Mudança do Clima, Marina Silva, em discurso proferido logo após a escolha do país sede (11/12/23).

É notável que a COP30 representa uma **oportunidade histórica para o Brasil** reafirmar seu papel de liderança nas negociações sobre mudanças climáticas e sustentabilidade global.

O evento permitirá ao país demonstrar seus esforços em áreas como **energias renováveis, biocombustíveis e agricultura de baixo carbono**, além de reforçar sua atuação histórica em processos multilaterais, como na Eco-92 e na Rio+20.





HIPERTENSÃO E DIABETES

Cuidar da saúde é viver melhor



Por Samylle Cardoso

O que é?

Hipertensão (pressão alta): Quando a pressão do sangue contra as artérias fica constantemente elevada.

Diabetes: Quando corpo não produz insulina ou não usa bem, causando excesso de açúcar no sangue.

A **insulina** é um **hormônio** produzido pelo pâncreas que permite que o açúcar do sangue entre nas células para ser usado como energia. Sem ela, a glicose se acumula no sangue.

Por que devemos nos preocupar?

Hipertensão pode causar: AVC, infarto, problemas renais.

Diabetes pode causar: Cegueira, problemas renais, feridas difíceis de cicatrizar, amputações. Muitas pessoas têm e não sabem, pois podem não apresentar sintomas no início.

Fatores de risco (para ambos)

- Alimentação rica em sal, açúcar e gordura;
- Sedentarismo (falta de atividade física);
- Tabagismo e consumo excessivo de álcool;
- Excesso de peso;
- Histórico familiar.

Sintomas de alerta

Hipertensão: dor de cabeça frequente, tontura, falta de ar, palpitações.



Diabetes: sede excessiva, urinar várias vezes, visão embaçada, fome constante, perda de peso sem explicação.



Como prevenir e controlar?

- Reduzir consumo de sal, açúcar e gordura;
- Manter peso saudável;
- Fazer atividade física regular (30 min, 5x por semana);
- Comer frutas, verduras e legumes diariamente;
- Evitar cigarro e álcool;
- Medir a pressão e glicemia regularmente;
- Seguir tratamento corretamente, se já tiver diagnóstico.

Orientações práticas

- Procure a Unidade de Saúde para medir pressão e glicemia.
- Participe das ações de saúde do bairro.
- Converse com profissionais de saúde sobre dúvidas.



Hipertensão e Diabetes não têm cura, mas podem ser controlados. São doenças crônicas, o que significa que exigem acompanhamento médico contínuo, mudanças no estilo de vida e adesão ao tratamento. Não espere os sintomas piorarem cuide hoje para viver melhor amanhã!



ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Conceitos e relevância da APS na organização do sistema público de saúde

Por Gustavo Pires



A **Atenção Primária à Saúde (APS)** é a base do Sistema Único de Saúde (SUS). Ela funciona como a **porta de entrada** para quem precisa de atendimento médico ou de outros serviços de saúde. Isso significa que, quando uma pessoa procura ajuda no SUS pela primeira vez, geralmente é na **Unidade Básica de Saúde (UBS)**, também conhecida como **posto de saúde**.

O foco da APS é **cuidar das pessoas de forma próxima, contínua e integral**. Ou seja, não se trata só de tratar doenças quando elas aparecem, mas também de **prevenir problemas, promover saúde e acompanhar a vida das famílias** da comunidade. Ela olha para a saúde como um todo: corpo, mente e também as condições sociais que influenciam a vida (moradia, alimentação, educação, trabalho).

Como funciona o serviço?

Na APS, as equipes de saúde — formadas por médicos, enfermeiros, técnicos, dentistas e agentes comunitários de saúde — são responsáveis por atender uma área específica, acompanhando todas as famílias naquele território. Isso cria **vínculo** entre equipe e comunidade, o que facilita o cuidado. A APS é

organizada para ser o primeiro contato das pessoas com o SUS e também para **coordenar o caminho do paciente dentro da rede de saúde**.

Quais são os serviços oferecidos?

Na APS, a população encontra diversos serviços, como:

- **Consultas médicas e de enfermagem.**
- **Vacinas.**
- **Pré-natal e acompanhamento de gestantes.**
- **Saúde da criança, do idoso e da mulher.**
- **Atendimento odontológico.**
- **Controle de doenças crônicas** (como hipertensão e diabetes).
- **Ações educativas e de promoção da saúde**, como palestras, grupos de apoio, orientações sobre alimentação, atividade física, prevenção de acidentes, entre outros.
- **Visitas domiciliares.**

A APS não trabalha sozinha. Ela conecta os outros níveis de atendimento. Se o paciente precisa de um exame mais complexo, cirurgia ou atendimento especializado, a APS faz o **encaminhamento** e acompanha o retorno, ajudando a coordenar o cuidado para que nada fique perdido no caminho.

As UBSs geralmente funcionam em horário comercial (de segunda a sexta, entre 7h/8h e 16h/17h).

A Atenção Primária à Saúde facilita o acesso ao SUS, ajuda a prevenir doenças, resolve a maioria dos problemas de saúde **perto de casa e evita internações desnecessárias**. Além disso, organiza o caminho do paciente dentro do sistema e contribui para melhorar a qualidade de vida da população.

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

Por Roberta Carvalho Santos

Dia Nacional da Doação de Órgãos

O mês de Setembro trás a campanha Setembro Verde para conscientização sobre a importância da **doação de órgãos e tecidos**, onde no dia 27/09 é comemorado o Dia Nacional da Doação de Órgãos. Tendo como objetivo incentivar a reflexão para a importância deste gesto de solidariedade de salva vidas.

O Setembro Verde busca sensibilizar a população para cada vez mais pessoas conversem com suas famílias e expressem sua vontade de serem de doadoras, além de que a campanha tem intuito quebrar alguns tabus em relação à doação de órgãos com o medo de não investimento na vida de paciente doadores ou o receio de deformação do corpo. Visto que um único doador pode beneficiar a vida de várias pessoas, trazendo esperança e recomeço.



Aniversário do Sistema Único de Saúde (SUS)

No dia 21/09 é celebrado o aniversário do Sistema Único de Saúde (SUS), um dos maiores sistemas públicos de saúde do mundo e um marco na garantia do direito à saúde para todos os brasileiros. Criado pela Constituição Federal de 1988, o SUS nasceu com o princípio de que saúde é um direito de todos e dever do Estado.

É um patrimônio do povo brasileiro.

O SUS é responsável por atender milhões de pessoas diariamente, oferecendo desde vacinas, consultas médicas, exames, internações, transplantes de órgãos até programas de prevenção e promoção da saúde. Ele atua de forma universal, integral e gratuita, garantindo acesso em todo o território nacional.

Comemoramos essa data para reconhecer a importância do SUS, valorizar os profissionais que nele atuam e reforçar a necessidade de defendê-lo.



VIVA O SUS!

DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

Por Roberta Carvalho Santos

Outubro Rosa - Dia Mundial de Combate ao Câncer de Mama

O mês de outubro é marcado pela campanha Outubro Rosa, dedicada à conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama, o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo.

No dia 19 de outubro, celebra-se o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Mama, data que reforça a importância do autocuidado, do exame clínico regular e da mamografia como ferramentas fundamentais para a detecção precoce da doença.

A campanha busca informar, quebrar tabus e incentivar que as mulheres cuidem da sua saúde, além de lembrar que homens também podem desenvolver câncer de mama, embora em menor proporção.

O Outubro Rosa é um convite à prevenção, ao cuidado e à solidariedade, destacando que quanto antes o câncer de mama for detectado, maiores são as chances de cura.



Dia Nacional da Vacinação

No dia 17 de outubro é comemorado o Dia Nacional da Vacinação. Essa data lembra a importância de tomar as vacinas, que são a melhor forma de se proteger contra várias doenças.

Graças às vacinas, muitas doenças graves foram controladas ou até desapareceram, como a poliomielite e a varíola. Aqui no Brasil, o SUS oferece vacinas de graça para todas as idades, desde bebês até idosos.

Manter a caderneta de vacinação em dia é cuidar da própria saúde e também da saúde de todos ao redor. Quando muita gente está vacinada, as doenças não conseguem se espalhar.

Vacinar é um ato de cuidado e amor com a vida!



DATAS COMEMORATIVAS DA SAÚDE

Por Roberta Carvalho Santos

Novembro Azul Mês Nacional de Combate ao Câncer de Próstata

O mês de novembro é marcado pela campanha Novembro Azul, que chama a atenção para o cuidado com a saúde do homem.

No dia 17 de novembro é lembrado o Dia Nacional de Combate ao Câncer de Próstata, o tipo de câncer mais comum entre os homens brasileiros depois do de pele. O diagnóstico precoce faz toda a diferença: quanto antes for descoberto, maiores são as chances de tratamento e cura.

Por isso, é muito importante que os homens a partir dos 45 anos conversem com o médico, façam exames regulares e não tenham vergonha de cuidar da própria saúde.

O mês é voltado também para quebra de tabus em relação ao câncer de próstata, sua prevenção e a saúde do homem.

Porque cuidar da saúde também é coisa de homem!



Dia Mundial e Nacional da Saúde Única

No dia 03 de novembro é comemorado o Dia Mundial e Nacional da Saúde Única. Essa data lembra que a saúde das pessoas, dos animais e do meio ambiente estão todas ligadas entre si.

A ideia é simples: quando cuidamos da natureza e dos animais, também estamos cuidando da saúde humana. Doenças podem passar dos animais para os seres humanos e problemas ambientais, como a poluição, também afetam diretamente nossa vida.

Por isso, falar em Saúde Única é lembrar que tudo está conectado. Para viver com qualidade, é preciso ter cuidado com o que comemos, com a água que bebemos, com os animais que convivemos e com o ambiente em que vivemos.

Cuidar do planeta é cuidar da nossa saúde!



VAMOS NOS DIVERTIR.....



HORIZONTAL

3. De acordo com números oficiais, 32 brasileiros tiram a própria _____ por dia em média.

6. O dia 10 de _____ é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

8. Setembro Amarelo é uma _____ do Centro de Valorização da Vida (CVV).

9. Setembro _____ é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio iniciada em 2015.

10. É essencial identificar o _____ e buscar modos saudáveis e construtivos de enfrentá-lo.

VERTICAL

1. No Brasil, o _____ é considerado um problema de saúde pública e sua ocorrência tem aumentado muito entre jovens.

2. É comum que em situações de crises, especialmente se a pessoa tem uma doença mental, surjam _____ de morte e mesmo suicídio.

4. Durante o mês da campanha, costuma-se _____ locais públicos com a cor amarela.

5. O Setembro Amarelo é uma campanha para a _____ e por isso conta com a participação de todos.

7. O Brasil está em _____ países com maior número de suicídios.

Respostas:

- | | | |
|----------------|--------------|---------------|
| 1. suicídio | 4. enfeitar | 8. iniciativa |
| 2. pensamentos | 5. população | 9. amarelo |
| 3. vida | 6. setembro | 10. gatilho |
| | 7. oitavo | |

Informativo da Universidade Estadual de Santa Cruz/
Editado pelo Projeto de Extensão Atenção Integral à Saúde do Adulto.

Reitor: Alessandro Fernandes de Santana. **Vice-Reitor:** Maurício Moreau. **Pró-reitor Extensão:** Omar Santos Costa.

Coordenação: Emanuela Cardoso da Silva. **Supervisão:** Maria Bitencourt.

Editoração/Revisão/Diagramação: Beatriz Silvino F. Oliveira, Gustavo Pires Alves, Hanna Caroline de Andrade, Júnia Mara Fernandes Martins, Roberta Carvalho Santos, Samylle Santos Cardoso.

Fotos: Google Imagens/Canva.

Impressão: Imprensa Universitária / **Diretor:** Luiz Henrique.

Telefone: (73) 3680-5116 - **E-mail:** paisa@uesc.br **Site:** www.uesc.br - **End.:** Campus Soane Nazaré de Andrade - Rodovia Jorge Amado, Km 16, Bairro Salobrinho, Ilhéus - BA. CEP 45.662-900

SERVIÇOS

Venha participar de alguma de nossas ações!

SIPAT campus da Uesc

17 e 18/09

Circuito da Prevenção

24/11 - Fazenda Almada

01/12 - Imprensa

Hora da Prevenção

06/09/2025 - Feira da 2 de julho

13/09/2025 - Feira da Urbis

04/10/2025 - Feira da 2 de julho

11/10/2025 - Feira da Urbis

08/11/2025 - Feira da 2 de julho

22/11/2025 - Feira da Urbis

06/12/2025 - Feira da 2 de julho

13/12/2025 - Feira da Urbis